



In der Frauenakademie versammeln sich Frauen mit unterschiedlicher Vorbildung, in verschiedenen Lebensabschnitten und mit ganz vielfältigen Lebenserfahrungen, um ohne Leistungsdruck miteinander zu lernen. In offener und konkurrenzfreier Atmosphäre erfahren sie fächerübergreifend Zusammenhänge, erweitern sie ihre Horizonte und entwickeln neue Perspektiven. Gemeinsam in einer Gruppe tun sie etwas für sich und stärken sich.

Für die Teilnahme in der Frauenakademie sind keine Vorkenntnisse erforderlich – lediglich Interesse und Mut, etwas Neues zu beginnen.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Andrea Wanner
Tel. (0791) 97066-18
a.wanner@vhs-sha.de

Das Studium ist auf 6 Semester mit jeweils 14 Wochen angelegt. Die ersten zwei Semester dienen der Orientierung. Der Unterricht findet freitags von 8:30 bis 12:00 Uhr statt.

Zusätzlich können einzelne Kompaktbausteine am Mittwochvormittag und /oder am Freitagnachmittag belegt werden. Ab dem 3. Semester erstellt sich jede Studentin aus einem vielfältigen Angebot einen individuellen Semesterplan.

Die Studiengebühren betragen 190 € pro Semester (1 Vormittag), 290 € pro Semester (2 Vormittage), 13 € pro Termin für Kompaktbausteine. Ermäßigungen sind möglich.

Ein **neues erstes Semester** beginnt wieder am 2. Oktober 2020. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der VHS unter **Frauenakademie**. Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch einen Flyer oder vereinbaren einen Termin für ein Informationsgespräch mit Ihnen.

DIE TERMINE IM ÜBERBLICK:

Semesterbeginn: 02.10.2020
Herbstferien: 24.10.20-01.11.20
Weihnachtsferien: 23.12.20-10.01.21
Bausteinwahl und Präsentationen: 29.01.2021



Kursangebote der Frauenakademie, die allen Frauen offenstehen

Infotag Frauenakademie

Kursnr. 45098

Freitag, 11.09.2020, 10–11:30 Uhr

Andrea Wanner
gebührenfrei
Haus der Bildung

Infotag für interessierte Frauen, die ab 2.10.2020 das neue erste Semester der FA besuchen können. Falls Sie an diesem Tag keine Zeit haben, können Sie gerne auch einen persönlichen Termin vereinbaren.

FA: Mental (Over)load

Kursnr. 45003-P

Freitag, 09.10.2020, 13:30–16:30 Uhr

Lisa-Marie Kosmalla
13,00 €
Haus der Bildung

Wenn sich am Ende des Tages regelmäßig eine große Erschöpfung einstellt und dennoch viele Punkte der To-do-Liste auf morgen verschoben werden, liegt das selten nur an schlechtem Zeitmanagement. Im Workshop identifizieren wir den persönlichen „Mental Load“ und erarbeiten wirksame Strategien zum Umgang aus.

FA: Verpasse nie eine Gelegenheit zu tanzen

Kursnr. 45003-Q

Freitag, 16.10.2020, 13:30–16:30 Uhr

Ramona Amman
13,00 €
Haus der Bildung

Tanzen ist der schönste Ausdruck von Lebensfreude und die Sache, die am ehesten mit Magie vergleichbar ist. Wir tauchen in die faszinierende Welt des Tanzes durch angeleitete Improvisation ein und lernen unterschiedliche Facetten des Mediums Tanz kennen.

FA: „Ach, wenn es doch einmal nur ganz still wäre ...“

Kursnr. 45003-R

Freitag, 06.11.2020, 13:30–16:30 Uhr

Barbara Bräuer, Yogalehrerin BDY
13,00 €
Haus der Bildung

Wie komme ich in die Stille? Wie geht Meditation, Kontemplation, Achtsamkeit? An diesem Nachmittag stelle ich einige der Möglichkeiten und Methoden vor. Eigene Meditationshocker oder -kissen gerne mitbringen.

FA: Verführung zur Kunst

Kursnr. 45003-S

Freitag, 13.11.2020 und 20.11.2020, jeweils 13:30–16:30 Uhr

Jale Vural-Schmidt
26,00 € (zzgl. 5 € Materialkosten)
Haus der Bildung

Jale Vural-Schmidt will Sie im Rahmen von zwei Workshops an der Frauenakademie zum Zeichnen und Malen dazu verführen, ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entdecken oder zu entwickeln. Materialien sind Bleistift, Tusche, Kreide und Aquarell.

FA: Wie funktioniert eigentlich Videoconferencing?

Kursnr. 45003-T

Freitag, 27.11.2020, 13:30–16:30 Uhr

Roland Ley, Dipl. Wirtschaftsingenieur
13,00 €
Haus der Bildung

Lernen Sie Alternativen zu ZOOM wie Microsoft Team, Skype, Adobe Connect kennen. Das Seminar beschäftigt sich mit den ersten Schritten zum Aufbau einer Konferenz. In praktischen Übungen wird die Theorie umgesetzt.

FA: Jüdisches Leben im Haller Raum

Kursnr. 45003-U

Freitag, 04.12.2020, 13:30–16:30 Uhr

Dr. Armin Panter
13,00 €
Haus der Bildung

Jüdischer Kult und Religion und die Geschichte der Juden im Haller Raum werden das Thema dieses Nachmittags sein. Der Leiter des Hällisch-Fränkischen Museums, Dr. Armin Panter führt durch die Abteilung, die Spuren jüdischen Lebens hier in Hall sichtbar werden lässt.

FA: Mit den Archetypen der Frau durch die Rauhächte

Kursnr. 45003-V

Freitag, 11.12.2020, 13:30–16:30 Uhr

Carolin Holley, Entspannungstherapeutin
13,00 €
Haus der Bildung

Die Rauhächte zwischen den Jahren gelten als Wegweiser für das kommende Jahr. In diesem Workshop erfahren Sie, was die Rauhächte sind und wie Sie diese besondere Zeit für sich nutzen können.

FA: Umgang mit Stress, Blockaden und Traumata

Kursnr. 45003-W

Freitag, 08.01.2021, 13:30–16:30 Uhr

Eva Maria Kerkmann, Trance Dance Master, Yoga- und QiGong-Lehrerin
13,00 €
Haus der Bildung

Wir lernen, in welcher Weise und wo sich Stress im Körper manifestiert, was Stress und Traumata gemeinsam haben und was wir selbst tun können, um diese Blockaden wieder abzubauen.

FA: Lass Altes hinter dir und beginne Neues

Kursnr. 45003-X

Freitag, 15.01.2021, 13:30–16:30 Uhr

Carolin Holley, Entspannungstherapeutin
13,00 €
Haus der Bildung

Was wäre, wenn Sie in 2021 Ihren eigenen authentischen Weg gehen, geprägt von Selbstvertrauen, Stärke & Mut? In diesem Workshop verabschieden wir uns von 2020 und nutzen gemeinsam die Gelegenheit die Weichen zu stellen für ein strahlendes 2021.

FA: Energy-Yoga und QiGong

Kursnr. 45003-Y

Freitag, 22.01.2021, 13:30–16:30 Uhr

Eva Maria Kerkmann, Trance Dance Master, Yoga- und QiGong-Lehrerin
13,00 €
Haus der Bildung

Wir vertiefen das theoretische Wissen und verankern dies auf der Körperebene. Wir lernen mit einfachen Körperübungen aus dem Yoga und QiGong Energien gezielt zu lenken und dorthin zu führen, wo wir sie benötigen.

Für alle Frauen, die an einem digitalen Bildungsangebot interessiert sind, an dem sie von zuhause aus teilnehmen können, bieten wir folgende Seminare über die vhs-cloud:

FA@home: Frauenfreundschaften im Wandel der Zeit

45003-7

freitags ab 02.10.20, 8:30–10 Uhr (14x)

Annegrete Paret
98 € für externe Teilnehmerinnen
Online

Wir beschäftigen uns kulturgeschichtlich mit dem Thema Freundinnen und Frauenfreundschaft. Als Grundlage dient: Marilyn Yalon und Theresa Donovan Brown: Freundinnen. Eine Kulturgeschichte.

FA@home: Achtsamkeit und Selbstfürsorge

45003-14

freitags ab 02.10.20, 10:30–12 Uhr (14x)

Lisa-Marie Kosmalla
98 € für externe Teilnehmerinnen
Online

Durch Achtsamkeit & Selbstfürsorge stärken wir unsere mentale Widerstandsfähigkeit und kommen mehr in unsere eigene Mitte. Das hilft uns herausfordernden Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.